



NO.2701 ヒューマンサポート深谷
 埼玉県深谷市稲荷町 1-10-28
 株式会社 日本ヒューマンサポート
 TEL 048(551)3200
 FAX 048(551)3201
 発行日 2015年1月1日



～ヒューマンの風～

目次

クリスマス会	1
餅つき大会	2
アド街！スイーツを探そう	3
ハツラツ健康塾	4
スタッフ紹介	5
大人の雑学	6
1月の予定	7



12月25日にクリスマス会を開催しました。施設内はクリスマスカラーの緑と赤を中心に飾り付けされ、テーブルの真っ赤なポインセチアもクリスマスムードを一層盛り上げています。

お昼にはクリスマスソングが流れる中、バイキングの始まりです。から揚げやサンドイッチなどからお好きなものを選び、召し上がっていただきました。食事の後は、クリスマスソングの大合唱と、職員による歌と踊りで、施設内は終始笑顔に包まれました。初めて参加いただいたご利用者様は、クリスマス会って楽しいわね。何年ぶりかしら？ありがとうと笑顔でお話して下さいました。

クリスマス会



新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございませう。ご利用者様並びにご家族様、そして地域に愛されるデイサービスを目指し、職員一同精進して参ります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



出沒！アド街ツク天国

12月13日に、深谷市のゆるキャラ『ふかっちゃん』のスイーツを求めて、和菓子のお店『ねだち』に出掛けました。

店内にはふかっちゃんのお菓子がズラリと並び、ふかっちゃん人気うかがえました。

ご利用者様は数多くあるお菓子の中から「どれにしようかしら」と、ご家族様へのお土産選びに迷っている様子でした。

ふかっちゃんスイーツを探そう！



今回は、搾りたての“飲むフルーツ”を堪能しにアリオに出没予定。お楽しみに！



今年も恒例の餅つき大会を、12月28日に実施しました。朝から「今日は餅つきだよ」と笑顔のご利用者様。そわそわと待ち遠しい様子でした。

餅つきが始まると、男性のご利用者様は、「よいしょ」「よいしょ」との掛け声とともに、力強くついてくださいました。女性のご利用者様も、職員と一緒に餅つきを体験しました。つきおわると、周りで見守っていたご利用者様から「うまいね！良かったよ」と声が掛かり、笑顔がこぼれました。鏡餅作りにも積極的に参加して下さい、素敵な鏡餅が出来上がりました。1月の鏡開きが楽しみです。



私たちと一緒に働きませんか！

介護付有料老人ホーム

デイサービスセンター

介護士

看護師

スタッフ

募集中!!

PT/ST/OT

生活相談員 他



◀◀◀ご応募・詳しい情報は▶▶▶<http://n-h-s.jp/recruit/job/>



ハツラツ健康塾

『リハビリは嘘をつかない。
諦めないこと。続けることが全て！』

～読売巨人軍 終身名誉監督 長嶋茂雄～

プロ野球をあまり見なかった方でも『長嶋茂雄』という名前は知っていると言われるくらい現役の頃から有名な選手だった長嶋さん。昔からプラス思考な発言が多かったのですが、脳梗塞を患ってからもこんなコメントを残しています。

脳梗塞や心筋梗塞にも繋がると言われる「血行の悪さ」を皆さんはどのように予防していますか？寒いからといって、服を何枚も重ね着したり靴下を2枚履いたりするだけで動かずじっとしている方、「手足が冷たい」「夕方になると足がむくむなあ」という方はご注意ください！座りっぱなしの時間が長いと、静脈の中に血栓ができる恐れがあります。もっと怖い病気にならないうちに、「血行を良くする」運動を今から始めましょう。長嶋さん言うように、運動を続ければ体は嘘をつきません。簡単な体操ですから、毎日コツコツと頑張りましょう！！

《むくみ軽減・予防運動 1》
イスに座った状態で踵の上げ下げをします。下ろす時に勢いよく下ろすのがコツです。
20回なるべく早く行ないましょう。



《むくみ軽減・予防運動 2》
①背筋を伸ばしてイスに座った状態で、右足、左足の順に足を前に出します。



②今度は右足、左足の順に戻します。最初はゆっくり20回。慣れてきたらどんどん早くしてみましょう。



ハツラツ健康塾

携帯動画閲覧についての注意事項

大量データを送受信する場合には、パケット通信料が高額になる場合がございます。ご利用される場合は、パケット割引サービスのご加入をお勧めします。

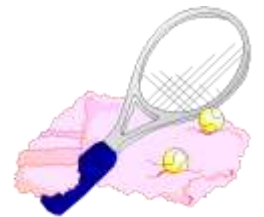
スタッフ紹介

鹿島看護師



ご利用者様の健康管理をさせていただきます。始めは、ご利用者様のお名前とお顔を覚えるのに必死でしたが、ご利用者様、ご家族様、職員の励ましの言葉に支えられ半年が経過致しました。これからも、しっかりとご利用者様の健康管理をしていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

出身地・・・埼玉県
趣味・・・テニス・卓球
血液型・・・B型
好きなもの・・・花



施設案内



ヒューマンサポート深谷 デイサービスセンター

〒366-0026 埼玉県深谷市稲荷町 1-10-28

TEL 048-551-3200

FAX 048-551-3201

URL [http:// nhs-day.jp](http://nhs-day.jp)



大人の雑学

が甘酒や焼いた餅で出迎えてくれる、雪国の伝統文化です。

秋田県横手市では、約420年の歴史がある小正月行事「かまくら」が行われます。かまくらの中の神棚には、水

『かまくら』に関する雑学
雪を積み上げて丸く固め、中をくり抜いた雪室「かまくら」の中に入ると、外に比べて暖かいといわれますが、その理由とは？
1、かまくらが風を遮断するから。
2、七輪の火などによって暖められた空気の循環が、狭い空間の中で活発に行われるから。
3、雪の壁の優れた断熱効果が発揮されるから。
この断熱効果は雪の中に多く含まれている空気によるものです。空気は熱を伝えにくい性質があるため、その空気を多く抱え込んだ雪の壁にも、熱を遮断する効果があるのです。かまくらの中は熱気を外へ逃がさず、さらに、外の冷気を遮断して内部が冷えることも防いでいます。



1月の予定

【イッテ究！】初詣の歴史を探ろう	1/4、5
【美味しんぼ倶楽部】おしるこ	1/11
ハツラツ健康塾	1/13
誕生日会	1/20
陶芸教室	1/20、22
【アド街ック！】フルーツジュースを飲もう	1/21
【日本列島まるかじり】高知県	1/26